Jeûner au quotidien

Mono diète

Pour diverses raisons, au lieu de jeûner complètement, on peut aussi pratiquer une **mono diète** = se nourrir d'un **seul aliment** uniquement durant une semaine.

Cela peut être du raisin, des carottes, des pommes de terre mais le plus souvent il est conseillé de faire une mono diète de **riz complet** (issu de culture bio si possible).

Mode d'emploi :

- Pas besoin de faire une préparation d'entrée dans le jeûne de plusieurs jours, ni une réalimentation progressive à la fin de la mono diète.
- Pas besoin de vider son intestin avec des sels ou autre purge
- Remplacer chacun des 3 repas principaux par une portion (150 g/repas env.) de riz complet chaud ou froid ou faire plusieurs petites collations durant la journée
- Et, **boire, boire, boire** beaucoup durant la journée (comme durant le jeûne) de l'eau, des tisanes....
- Continuer à faire du sport, à bouger régulièrement.

En cas de grande fatigue récurrente :

Peut-être faudrait-il « jeûner » du jeûne et mettre l'accent sur ce qui pourrait nous rendre des forces : prières, méditation, retraite....

Pain pour le prochain
Avenue du Grammont 9, 1007 Lausanne
+41 (0)21 614 77 17, www.ppp.ch

Action de Carême
Avenue du Grammont 7, 1007 Lausanne
+41 (0)21 617 88 81, www.actiondecareme.ch